



Юлия Григорьева

**Осознанность — путь к
себе. Простые техники
медитации на каждый день**

«Автор»

2026

Григорьева Ю.

Осознанность — путь к себе. Простые техники медитации на каждый день / Ю. Григорьева — «Автор», 2026

Эта книга — практическое руководство для тех, кто хочет научиться жить более осознанно, спокойно и наполненно. В современном мире мы постоянно спешим, переключаемся между множеством задач и нередко действуем на автопилоте. Мы забываем остановиться, услышать себя, заметить собственные мысли и чувства и просто побыть в настоящем моменте. Осознанная медитация помогает вернуть внимание к себе и окружающему миру, обрести внутреннюю опору и научиться по-другому воспринимать повседневную жизнь. В книге собраны простые и доступные практики, которые можно применять независимо от опыта и образа жизни: дыхательные медитации, концентрация на объекте, осознанное питание, внимательное слушание, медитация во время прогулки, умение замедляться и отдыхать, наблюдение за мыслями и эмоциями. Большинство упражнений не требуют специального места или большого количества времени — их можно выполнять прямо в повседневных делах.

© Григорьева Ю., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Юлия Григорьева

Осознанность — путь к себе. Простые техники медитации на каждый день

Глава

Почему мы обращаемся к медитации?

Самый простой ответ: медитация помогает. Более сложный заключается в том, что сегодня мы живём в условиях постоянной информационной перегрузки и испытываем больше стресса, чем предыдущие поколения.

Кто-то приходит в медитацию, чтобы уменьшить напряжение и обрести внутреннее спокойствие. Кто-то хочет развить осознанность и сделать свою жизнь более наполненной и осмысленной, а иные стремятся лучше понимать собственные мысли и чувства, чтобы их поступки больше соответствовали тому, чего они действительно хотят.

Медитация осознанности помогает во всех случаях: чем лучше мы понимаем, что происходит в нашем сознании, тем большее влияние получаем на собственную жизнь. Практика осознанной медитации помогает замечать все оттенки действительности и глубже воспринимать происходящее — как внутри нас, так и вокруг.

Медитация осознанности — не магия

Наш ум постоянно блуждает: мы вспоминаем прошлое, строим планы на будущее, прокручиваем разговоры, тревожимся о том, что ещё не произошло. В результате мы оказываемся где угодно, но только не здесь и сейчас. Можно вновь сосредоточиться на настоящем. Высвобождая внимание, которое обычно поглощают бесконечные мысли и переживания, мы становимся более уравновешенными, лучше концентрируемся и эффективнее справляемся с повседневными задачами. Но, пожалуй, ещё важнее то, что постепенно мы начинаем лучше понимать собственный ум.

Сознание — сложный и порой непредсказуемый мир. Не всегда мы понимаем, почему поступаем именно так, а не иначе. Иногда нами управляют привычные реакции, страхи или внутренние установки, которых мы даже не замечаем. Используя медитацию как инструмент, можно научиться наблюдать за мыслями и чувствами, не подчиняясь им автоматически. Постепенно изменится восприятие окружающего мира. Удастся тоньше чувствовать происходящее и полнее присутствовать в собственной жизни. Обычные вещи — еда, музыка, искусство, разговор с близким человеком — могут открываться с новой стороны. Когда ослабевают привычные ментальные барьеры, повседневность становится ярче. Когда мы учимся спокойно наблюдать за неприятными мыслями и переживаниями, они перестают казаться такими пугающими и всепоглощающими. Мы не обязательно можем изменить обстоятельства, но можем изменить своё отношение к ним. А вместе с этим в жизни появляется больше пространства для спокойствия, радости и внутреннего равновесия. Важно понимать, что медитация — это не волшебная палочка, благодаря которой можно исполнить любое желание, однако она является мощным инструментом на пути к достижению желаемого.

Жизнь в эпоху перемен

Мы живём в мире постоянных перемен — более стремительных, чем когда-либо прежде.

Ещё сто с лишним лет назад большинство людей проживали всю жизнь примерно в одном месте. Они хорошо знали своих соседей, а профессия и социальное положение нередко были

определены ещё в юности. Такая жизнь, конечно, не была идеальной, но отличалась стабильностью и предсказуемостью. Сегодня всё иначе. Мы переезжаем из города в город, меняем работу, круг общения и образ жизни, а иногда мы годами живём рядом с людьми, которых почти не знаем. Перемены стали постоянной частью нашей жизни.

Современный мир дал нам множество преимуществ: знания, технологии, комфорт и свободу выбора, о которых прежние поколения могли только мечтать. Но вместе с этим мы во многом утратили ощущение связи с другими людьми, с окружающим миром и, возможно, сами с собой.

Медитация помогает эту связь восстановить. Она возвращает наше внимание к тому, что происходит внутри нас и вокруг нас. Разумеется, медитация не является универсальным лекарством от всех проблем XXI века. Но она может дать нам важный навык — способность оставаться в контакте с собой даже тогда, когда внешний мир становится слишком шумным и стремительным.

Медитация как тренировка ума

Чтобы почувствовать пользу медитации, не нужно быть йогом или иметь какой-либо особый опыт. Как и любой навык, осознанность развивается с практикой. Это своего рода тренировка для ума. Мы знаем, что регулярные физические упражнения укрепляют мышцы и поддерживают тело в хорошей форме. С умом происходит примерно то же самое. Ежедневная практика помогает развивать внимание, укреплять способность концентрироваться и лучше замечать происходящее в собственном сознании. При этом медитация одновременно проста и непроста. Сама техника может быть очень простой, но регулярность требует дисциплины. Именно поэтому последовательность так важна. Десять минут каждый день зачастую полезнее, чем час медитации раз в неделю.

Как и физические упражнения, медитация — это процесс. Результаты не появляются мгновенно. В первые дни вам может быть трудно спокойно просидеть даже десять или пятнадцать минут. Мысли будут разбегаться, тело — требовать движения, а ум непременно найдёт причину отложить практику на потом.

Стоит пропустить один день — и на следующий найти оправдание становится ещё проще.

«Я слишком устал».

«Сегодня слишком много дел».

«Я начну завтра».

Знакомо? Именно поэтому важно заранее принять решение о регулярной практике. Вспомните, что привело вас к медитации в самом начале. Что вы хотели изменить? Чего вам не хватало?

Если вы понимаете свою мотивацию, придерживаться практики становится легче. Можно, например, вставать утром на полчаса раньше и посвящать это время медитации. Не обязательно начинать с тридцати минут — достаточно нескольких минут, если они становятся частью вашего ежедневного распорядка. Со временем практика войдёт в привычку, а первые результаты помогут сохранить мотивацию. Если вы только начинаете, попробуйте спросить себя: почему я решил заняться этим именно сейчас? Правильного или неправильного ответа нет. Важно лишь быть честным с собой.

Происхождение осознанной медитации

Современная практика осознанности получила широкое распространение на Западе, однако её корни уходят в древнюю буддийскую традицию. В буддизме она связана, в частности, с практикой медитации прозрения.

Само понятие осознанности, однако, не принадлежит какой-либо одной религии или философской системе. Это способность замечать происходящее — свои мысли, чувства, телесные ощущения и окружающий мир — не погружаясь в них автоматически.

Осознанность в определённой степени доступна каждому из нас. Но, как и любой навык, она требует развития и практики.

В этом заключается одна из особенностей: мы не просто стараемся расслабиться или отвлечься от мыслей, напротив, мы учимся смотреть на происходящее внутри себя внимательнее. Наш внутренний мир может быть удивительно сложным. В нём переплетаются мысли, эмоции, воспоминания, желания и привычные реакции. Медитация позволяет постепенно познакомиться с этим миром и лучше понять себя.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.